



Was Sie über Bluthochdruck
(Hypertonie) wissen sollten

life  beats

lyondellbasell

Bluthochdruck senken

- Es zeichnet sich zunehmend ab, dass eine *gute Herzgesundheit* und ein stabiler Kreislauf *zu einem längeren Leben* beitragen.

Ein Mensch ist so alt wie seine Arterien...

Dr. med. Thomas Sydenham, (1624 -1689)

- Viele *Faktoren, die den Blutdruck* beeinflussen, haben Sie *selbst in der Hand*. Diese Präsentation gibt Tipps, wie Sie Ihr Herz-Kreislauf-System schützen können.



Was ist der Blutdruck?

Der Blutdruck ist ein Maß für die Kraft, die auf die Arterienwände einwirkt, wenn das Herz Blut durch den Körper pumpt.

- Nicht beeinflussbare Faktoren, die sich auf den Blutdruck auswirken können, sind:
 - Familiäre Belastung, Alter, Geschlecht, Kulturkreis
- *Der Blutdruck wird auch beeinflusst durch:*
 - Gewicht, Rauchen, Bewegung, Stress
- Für den Blutdruck werden zwei Werte ermittelt:
 - Der systolische Druck (der obere Wert)
 - Die Druckmessung, wenn das Herz sich zusammenzieht.
 - Der diastolische Druck (der untere Wert)
 - Die Druckmessung, wenn das Herz wieder erschlafft.

Ziel: Ein Wert unter 120/80 mm Hg



Was ist Bluthochdruck?

Welche Folgen hat ein hoher Blutdruck?

- Bluthochdruck liegt vor, wenn die Kraft des Blutes gegen die Arterienwände zu groß ist.
- Ein hoher Blutdruck entsteht, wenn die Blutgefäße eng oder starr werden und das Herz dadurch gezwungen ist stärker zu pumpen, um das Blut durch den Körper zu transportieren.
- Bleibt der Blutdruck hoch, bedeutet dies eine unnötig hohe Belastung für das Herz und die Blutgefäße. Die möglichen Folgen sind:
 - Schlaganfall
 - Schädigung der Blutgefäße
 - Herzinfarkt
 - Herzerkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Schädigung der Augen



Bestimmung und Kontrolle des Blutdrucks

Bluthochdruck verläuft meist *ohne Symptome* und wird daher zuweilen auch der „stille Killer“ genannt.

- **Um Ihren Blutdruck zu bestimmen, wird Ihr Arzt folgende Untersuchungen durchführen oder Fragen stellen bezüglich:**

- Persönlicher und Familienanamnese
- Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes
- Körperliche Untersuchung
- Blutuntersuchungen
- EKG (Elektrokardiogramm)
- Ultraschall des Herzens

- **Wenn Sie Ihren Blutdruck selbst kontrollieren, sollten Sie:**

- Ein geeichtes Blutdruckmessgerät nutzen
- sich ruhig und entspannt hinsetzen, ehe Sie den Blutdruck messen
- darauf achten, dass der Arm während des Messens richtig positioniert ist
- während des Messvorgangs nicht sprechen.

Stadium	Systolischer Blutdruck	Diastolischer Blutdruck
Normal	<120 mmHg	< 80 mmHg
Prähypertonie	120 – 139 mmHg	80 – 89 mmHg
Stadium 1	140 – 159 mmHg	90 – 99 mmHg
Stadium 2	≥160 mmHg	≥100 mmHg

**Welches Stadium
liegt bei Ihnen
vor?**

Was können Sie selbst für einen gesunden Blutdruck tun?

Um den Blutdruck zu senken oder in einem gesunden Bereich zu halten, sollten Sie:

- sich nährstoffreich, kalorienarm und natriumarm ernähren
- Idealgewicht halten
- regelmäßig Sport treiben
- Stress reduzieren
- das Rauchen aufgeben und den Alkoholkonsum einschränken
- die Anweisungen Ihres Arztes befolgen; die verordneten Medikamente einnehmen



Sie haben es in der Hand!

Ernährung und Gewichtskontrolle

- *Mit einer ausgewogenen, natriumarmen Ernährung* halten Sie *Ihren Blutdruck unter Kontrolle* und ein gesundes Körpergewicht.
 - Schon 5 Kilo weniger können Ihren Blutdruck günstig beeinflussen!
 - Den größten Effekt erzielt eine Gewichtsreduzierung bei Personen, die übergewichtig sind und bereits an Hypertonie leiden.
 - Die Ergebnisse sind zwar individuell verschieden, doch mit jedem Pfund weniger kann der Blutdruck um bis zu 1 mmHg sinken!
- Es gibt spezielle Blutdruck-Diäten, wie z.B. die DASH Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension = Ernährungstipps zur Senkung des Blutdrucks).
- Die Vorteile einer natriumarmen Ernährung sind u.a.:
 - Niedrigerer Blutdruck, geringeres Schlaganfall- und Nierensteinrisiko
- Um die Natriumaufnahme zu reduzieren, sollten Sie möglichst oft frisch zubereitete Speisen statt industriell zubereiteter Lebensmittel essen sowie die angegebenen Nährwerte studieren, bevor Sie eine Kaufentscheidung treffen.



Sport und Stressmanagement

Sport stärkt das Herz. Ein starkes Herz kann mit weniger Schlägen mehr Blut pumpen. Wenn Ihr Herz weniger arbeiten muss, um zu pumpen, verringert sich die Kraft auf die Arterien, was wiederum den Blutdruck senkt.

- Sport kann:
 - Ihren Cholesterinwert senken
 - helfen, das Gewicht unter Kontrolle zu halten
 - das Diabetes-Risiko senken.
- *Walking ist die ideale Bewegungsform!*
 - Wenn Sie regelmäßig täglich 30-45 Minuten walken, können Sie Ihren Blutdruck mit der Zeit senken.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie jedoch immer zuerst Ihren Arzt befragen.

Gutes Stressmanagement kann ebenfalls helfen, den Blutdruck unter Kontrolle zu halten. Das LifeBeats Thema im Dezember 2014 war [Wissenswertes über Stress](#) und gibt Tipps zur Stressbewältigung. Darüber hinaus helfen auch:

- Entspannungsübungen
- körperliche Betätigung
- ausreichend Schlaf
- gesunde Ernährung
- Delegieren von Aufgaben
- Unterstützung von Seiten der Familie
- gegebenenfalls die Inanspruchnahme professioneller Hilfe



Rauchen

- Rauchen schadet den Blutgefäßen, was zu einem erhöhtem Bluthochdruckrisiko führt.

Alkohol

- Übermäßiger Alkoholkonsum kann zu erhöhtem Blutdruck führen. Beschränken Sie den Konsum daher auf “moderate” Mengen.
 - Aber was ist eine “moderate” Menge?
 - 2 Drinks pro Tag bei Männern
 - 1 Drink pro Tag bei Frauen
 - 1 Drink = 142 ml Wein, 355 ml Bier, 45 ml Spirituosen
- Bei höheren Alkoholmengen kann der Blutdruck steigen und zu einer Schädigung des Herzmuskels führen.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie bei unserem LifeBeats Thema im nächsten Monat: [Suchtbekämpfung](#).

Hören Sie auf Ihren Arzt!

- Wenn Ihre Werte zeigen, dass Ihr Blutdruck nicht in Ordnung ist, *sollten Sie einen Arzt aufsuchen*. Toll, wenn Sie es gemeinsam schaffen, Ihren Blutdruck durch entsprechende Verhaltensweisen wieder zu normalisieren! Wenn nicht, wird Ihr Arzt Ihnen Medikamente zur Blutdrucksenkung verschreiben.
- Falls eine Medikation erforderlich ist, gibt es verschiedene Optionen; Ihr Arzt wird mit Ihnen zusammen den bestmöglichen Weg wählen.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente immer wie verordnet ein! Setzen Sie sie nicht ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.



Warum den Blutdruck kontrollieren?

Vorteile eines niedrigeren Blutdrucks

- Bluthochdruck kann Ihre Aussichten auf ein gesundes Altern reduzieren und das Risiko einer Nierenerkrankung, Diabetes, Herzerkrankung sowie eines Schlaganfalls erhöhen.
- Normale Blutdruckwerte:
 - reduzieren das Herzinfarkttrisiko um 20-25%
 - reduzieren das Risiko eines Herzversagens um 50%
 - reduzieren das Schlaganfallrisiko um 35-40%
- Wenn Sie Bluthochdruck im mittleren Lebensalter erfolgreich behandeln, müssen Sie in späteren Jahren weniger mit einer Einschränkung der geistigen Funktion rechnen.

Wofür oder für wen wollen Sie Ihren Blutdruck in den Griff bekommen?



Weitere Informationsquellen für den Umgang mit chronischen Erkrankungen

Bluthochdruck ist keine Sache, die man behandeln und dann vergessen kann. Es ist eine Erkrankung, die Sie Ihr ganzes Leben hindurch begleitet und behandelt werden muss. Über die folgenden Links erhalten Sie weitere Informationen.

- [Deutsche Hochdruckliga e. V.](#)
- [Deutsche Herzstiftung](#)

Der Blutdruck ist nur ein Faktor, der Auswirkungen auf Ihre langfristige Gesundheit hat. Diese Links bieten Hilfe im Hinblick auf die Kontrolle/Vermeidung von chronischen Krankheiten.

- [Herzerkrankungen](#)
- [Diabetes](#)
- [Krebs](#)
- [Ernährung](#)

Weitere Informationen finden Sie auf der LifeBeats [Focus Area \(EN\)](#) Seite.

GESUND BIS INS HOHE ALTER

Sie haben es in der Hand!
Fangen Sie gleich **HEUTE** an.



life **beats**